



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	2º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	10 min andar calentando + 8 x (3' andando + 2'corriendo) + 10'soltar		5 x(7' andando rapido +3'corriendo suave)			Caminta de 1h'20' a ritmo alegre	
Gimnasio	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros				- 1h10 de bici (puede ser estatica o en la calle)			
Recuperación	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de iniciacion al entrenamiento despues de un gran paron, de una lesion o para empezar de cero a preparar una carrera.						



Entrenamientos elaborados por CREDUS , para más información contacte con www.credus.es

